

Ai Sulz Vital

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

Jänner 2024



Gute Vorsätze gut vorbereiten



**Ernährung: Gesundes Essen
für starke Knochen**



**Vorgestellt:
Virginische Zaubernuss**



**Sport:
Optimal trainieren im Winter**



*Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sind unser Anliegen.
Gute und freundliche Beratung
unsere Stärke.*

Mag. pharm. Walter Barbisch
Inhaber

Mag. pharm.
Pascal Elsner

Mag. pharm.
Susanne Spindler



Liebe Leserin, lieber Leser,

alle Jahre wieder nehmen sich Menschen zum Jahresausklang vor, im kommenden Jahr alles besser zu machen. Was alles in Frage kommt, braucht an dieser Stelle nicht aufgezählt werden. Vielmehr geht es uns darum, zu erklären, wie man Vorsätze, nicht nur am Jahresanfang, am wirkungsvollsten umsetzt. Denn nichts ist schlimmer, sich bereits Ende Jänner geschlagen zu geben und in den alten Trott zurückzufallen, oder?

Besonders während der Wintermonate treten Erkältungen häufig auf und die Zahl der Erkrankungsfälle steigt sprunghaft an. Grund dafür ist, dass wir in der kalten Jahreszeit dichter zusammenrücken und eine Ansteckung dann leichter möglich ist. Da reicht schon ein Niesen vom Gegenüber oder das Berühren der Türklinke aus, um mit den Erkältungsviren (Adenoviren, Rhinoviren etc.) in Kontakt zu kommen. Typische Zeichen einer Erkältung oder eines grippalen Infektes sind Schnupfen und eine verstopfte Nase. Halsschmerzen und Schluckbeschwerden können durch die fortschreitende Entzündung stärker werden und es kann zu einem trockenen Reizhusten kommen. Müdigkeit und Abgeschlagenheit sowie Kopf- und Gliederschmerzen gehen meist einher mit diesen Beschwerden. Erhöhte Temperatur oder leichtes Fieber können hinzukommen.

Durch verschiedene Arzneimittel können wir den grippalen Infekt entsprechend behandeln und die Erkältungssymptome lindern. Acetylsalicylsäure – enthalten in Aspirin+ C – wirkt schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend. Daher ist Aspirin+ C ideal geeignet zur Linderung von Schmerzen und Fieber bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten. Bei Kindern unter 12 Jahren darf Aspirin+ C nur auf ärztliche Verordnung verabreicht werden.

Acetylsalicylsäure kombiniert mit Pseudoephedrin – enthalten in Aspirin Complex – ist bestens geeignet zur symptomatischen Behandlung von Nasenschleimhautschwellung bei Schnupfen mit erkältungsbedingten Schmerzen und Fieber. Aspirin Complex eignet sich für Tag und Nacht, es befreit die Nase und macht nicht müde. Bei Kindern unter 16 Jahren darf Aspirin Complex nicht ohne ärztliche Anweisung angewendet werden.

Walter Barbisch

Mag. pharm. Walter Barbisch
und das Team der Vorderland-Apotheke

Wichtige Termine im Jänner

13. 1.: Röthner SchlössleKonzerte

Malerischer Klavierabend mit Hanna Bachmann am Klavier und Christian Stl Holz knecht, Malerei, 19.00 Uhr Schlösslesaal Röthis

17. 1.: Notarberatung

Notar Dr. Michael Gambs aus Feldkirch steht für die Beratung von verschiedenen Rechtsfragen im Gemeindeamt in Röthis zur Verfügung, 16.30 bis 17.30 Uhr

19. 1.: Teddy Eddy kommt nach Röthis

Teddy Eddy Mitmachlesung mit Ingrid Hofer im Vereinshaus in Röthis, 15.00 Uhr

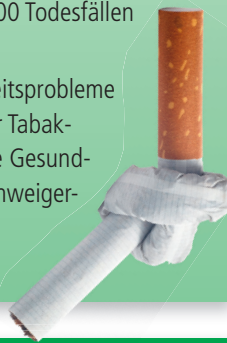
Voranzeige: Am Samstag, dem **3. Februar** findet das legendäre **Schuhplattler-Kränzle** mit Ball im Frödischsaal in Muntlix statt, 15.00 Uhr. Beste Unterhaltung mit dem Wälder Echo.

Raucherberatungswochen 2023

Unter dem Motto „**Rauchfrei ins neue Jahr!**“, finden auch dieses Jahr wieder die Nicorette Aktionswochen statt. Vom **18.12.2023 bis 18.2.2024** können Sie sich online über nicorette.at € **5,- Rabatt** (ab einem Einkaufswert von € 25,-) zurückholen.

Rauchen beeinträchtigt maßgeblich die Gesundheit und gilt als Hauptursache für schwerwiegende Krankheiten wie z.B. Herz-Kreislauf-erkrankungen, Atemwegserkrankungen und Krebserkrankungen in Mundhöhle, Speiseröhre, Kehlkopf, Lunge und Niere. Aber nicht nur die Raucher selbst, sondern – oft unfreiwillig – auch die Nichtraucher sind betroffen. Auch wer „nur“ passiv raucht, nimmt Tabakrauch über die Atemluft auf und gefährdet dadurch seine Gesundheit. Passivrauchen führt jährlich weltweit zu mehr als 600.000 Todesfällen (in Österreich ca. 1000 Fälle).

Rauchen ist eines der folgenschwersten Gesundheitsprobleme unserer Zeit und ein erfolgreicher Ausstieg aus der Tabakabhängigkeit wirkt sich schon rasch positiv auf die Gesundheit aus, denn Rauchen führt früher oder später unweigerlich zu chronischer Bronchitis, Asthma und COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung).



Aktion des Monats



Im Monat Jänner erhalten Sie beim Kauf einer **40 Stück Packung Aspirin+ C Brausetabletten** oder einer **20 Stück Packung Aspirin Complex**

Granulat eine praktische Einkaufstasche gratis dazu.



Ihre Vorderland-Apotheke informiert

Alzheimer-Risiko lässt sich senken

Die häufigste Form der Demenz ist Alzheimer und immer noch unheilbar. Das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmendem Alter – und trifft auch zunehmend Jüngere. Die gute Nachricht ist: Man kann aktiv etwas dafür tun, sein Alzheimer-Risiko zu senken.

Bis zu 40 Prozent der Alzheimer-Erkrankungen können durch einen aktiven und gesunden Lebensstil sowie gesundheitliche Vorsorge vermieden werden, zeigen aktuelle Forschungsergebnisse. Die Alzheimer Forschung hat zwölf Risikofaktoren zusammengestellt, auf die jeder und jede achten kann, um Alzheimer vorzubeugen.

Bewegung

Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Gehirn. Dazu gehört, sich ausreichend zu bewegen – mindestens 2,5 Stunden pro Woche sind ideal.

Geistige Fitness

Lernen Sie Neues – auch im Alter. Das hält Ihr Gehirn auf Trab. Egal ob ein Musikinstrument, eine Sprache oder der Umgang mit dem Computer, probieren Sie etwas Neues aus.

Gesunde Ernährung

Orientieren Sie sich an der klassischen mediterranen Ernährung. Essen Sie viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüsse. Bevorzugen Sie Fisch an Stelle von rotem Fleisch. Und Nahrung mit viel Vitamin D. Ist das nicht oder nicht immer möglich, empfiehlt es sich, durch eine gezielte Mikronährstoffergänzung nachzuhelfen. Das Apothekenteam berät gerne bei der Auswahl geeigneter Produkte.



Soziale Kontakte

Zu zweit oder in der Gruppe machen Aktivitäten mehr Spaß und Ihre grauen Zellen werden gefordert. Verabreden Sie sich zum Sport, zum Musizieren, zum Kartenspielen oder zum gemeinsamen Kochen.

Übergewicht reduzieren

Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viele Kilos auf die Waage bringen. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung helfen Ihnen dabei. Gerade nach den fettreichen Tagen der zurückliegenden Wochen sorgt das ohnehin für ein besseres Empfinden.

Ausreichend Schlaf

Sorgen Sie für guten und ausreichenden Schlaf, damit das Gehirn Schadstoffe abbauen und sich erholen kann.

Nichtrauchen

Rauchen schadet auch Ihrem Gehirn. Hören Sie auf zu rauchen, es ist nie zu spät. Wenn nicht jetzt im Jänner, wann sollte man diesen Vorsatz auch sonst angehen?

Kopfverletzungen vermeiden

Das Schicksal zahlreicher Boxer zeigt es anschaulich: Passen Sie im Alltag und beim Sport auf Ihren Kopf auf und tragen Sie zum Beispiel einen Helm beim Fahrradfahren.

Bluthochdruck

Lassen Sie Ihren Blutdruck regelmäßig kontrollieren. Bluthochdruck sollte auf jeden Fall behandelt werden.



Diabetes

Behalten Sie Ihren Blutzuckerspiegel im Blick. Ist er dauerhaft zu hoch, sollten Sie in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin aktiv werden.

Depressionen

Sorgen Sie gut für sich. Wenn Sie über eine längere Zeit antriebslos oder niedergeschlagen sind, ist es sinnvoll Ihren Arzt oder Ihre Ärztin aufzusuchen, um die Ursache abzuklären. Eine Depression sollte nicht unbehandelt bleiben.

Schwerhörigkeit

Nehmen Sie es ernst, wenn Sie merken, dass Sie schlechter hören. Mit einer Hörhilfe können Sie eine nachlassende Hörfähigkeit sehr gut korrigieren.

So klappt es

Wenngleich Alzheimer nach wie vor unheilbar ist, kann man der Krankheit rechtzeitig vorbeugen. Und so mancher Tipp ist für ein gesünderes Leben ohnehin hilfreich, nur zu!

Ihre Vorderland-Apotheke

Mag. pharm.
Walter Barbisch

Walter Barbisch



Bereitschaftsdienste der Vorderland-Apotheke

Volldienst (24 Stunden, 8.00–8.00 Uhr)	Beidienst (Dienstzeit wie angegeben)
Montag, 1. Jänner	Im Monat Jänner haben wir keinen Beidienst.
Dienstag, 9. Jänner	
Samstag, 20. Jänner	
Mittwoch, 31. Jänner	

Ärzte Nachtdienstplan

1	Mo	
2	Di	
3	Mi	
4	Do	
5	Fr	
6	Sa	
7	So	
8	Mo	
9	Di	
10	Mi	
11	Do	Die Nachtdienste der Ärzte
12	Fr	standen bei Redaktionsschluss
13	Sa	leider noch nicht fest.
14	So	
15	Mo	Sie haben aber die Möglichkeit,
16	Di	die diensthabenden Ärzte
17	Mi	im Bilderrahmen in unserem
18	Do	Schaufenster oder auf unserer
19	Fr	Homepage
20	Sa	www.vorderland-apotheke.at
21	So	unter „Kundenzeitung“ zu
22	Mo	erfahren, oder Sie rufen uns
23	Di	einfach an. Wir helfen Ihnen
24	Mi	gerne weiter.
25	Do	
26	Fr	
27	Sa	
28	So	
29	Mo	
30	Di	
31	Mi	
DDr. Beer, Klaus		(0 55 23) 5 75 00
Dr. Grotti, Meiningen		(0 55 22) 3 95 64
Dr. Linder, Meiningen		(0 55 22) 3 95 64
Dr. Elsensohn, Weiler		(0 55 23) 2 37 01
Dr. Walser, Sulz		(0 55 22) 4 23 50
Dr. Krismer, Muntlix		(0 55 22) 4 21 80
Dr. Wöß, Rankweil		(0 55 22) 4 49 70
Dr. Mann-Baldauf, Rankweil		(0 55 22) 4 31 33
Dr. Lenhart, Rankweil		(0 55 22) 4 50 22
Dr. Böhm, Rankweil		(0 55 22) 4 11 00
Dr. Calvo Silva, Rankweil		(0 55 22) 4 11 00

ASPIRIN® STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG



BEI ERSTEN
ERKÄLTUNGSSYMPTOMEN



BEI **SCHNUPFEN**
UND **FIEBER**

entgeltliche Einschaltung



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
Entgeltliche Einschaltung LMR-CH-20210916-19



VORDERLAND-APOTHEKE
Mag. pharm. Walter Barbisch e.U.

Müsinenstraße 50
A-6832 Sulz

Telefon +43 (5522) 466 81-0
Telefax +43 (5522) 466 81-20

Unsere
Öffnungszeiten: Mo – Fr: 8 – 12 und 14 – 18 Uhr
Sa: 8 – 12 Uhr

www.vorderland-apotheke.at
info@vorderland-apotheke.at

